ОСТАЛИСЬ БЕЗ РАБОТЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
стр. 2–3



16+ САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!
НАРОДНЫЙ СОВЕТ
№ 17 / 20–26 апреля 2021 г.
ЛИДЕР продаж*

КОМУ ГРОЗИТ ВОСПАЛЕНИЕ СОСУДОВ
стр. 16



АРЕСТУЮТ ЛИ ИМУЩЕСТВО ЗА ДОЛГИ РОДСТВЕННИКА?
стр. 9

КАКОЙ БУДЕТ ПЕНСИЯ, ЕСЛИ НЕ ХВАТАЕТ СТАЖА
стр. 6



КАК ВЫРАСТИТЬ ЧЕРЕШНЮ В СРЕДНЕЙ ПОЛОСЕ
стр. 20–21

9 ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ПРОДЛЯТ МОЛОДОСТЬ
стр. 14



В КВАРТИРЕ ТОЛЬКО ПРОПИСАН. ЗА ЧТО МОЖНО НЕ ПЛАТИТЬ?
стр. 4

НЕОБЫЧНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ЗАВТРАКИ
стр. 18–19

* среди журналов ООО «ИМ Медиа»

ПОТЕРЯНА РАБОТА.

Увольнение в наши дни, когда в разгаре пандемийный кризис, – явление отнюдь не редкое. Остаться без работы тяжело, особенно когда у вас семья, дети, ипотека и другие проблемы, требующие денежных вливаний. Спасение в такой ситуации одно – надо действовать. Получить законную поддержку от государства и заняться поиском нового места. Мы подскажем, что нужно сделать.



Если вы потеряли работу, первым делом надо наведаться в Центр занятости

ПОСОБИЯ ПО БЕЗРАБОТИЦЕ: КОМУ И СКОЛЬКО

Многие считают, что пособие по безработице могут получить только те, кого уволили по сокращению или при ликвидации предприятия. Это совсем не так! Пособия положены и тем, кто уволен по соглашению сторон, по собственному желанию. На пособие могут претендовать даже те, кто лишился работы из-за нарушений трудовой дисциплины, только выплаты уволенным «по статье» будут минимальными.

Пособие начисляют с момента приказа о признании безработным. Решение о присуждении этого статуса оформляется в 11-дневный срок с момента обращения на биржу труда. Если безработный регулярно согласно графику посещает Центр занятости, пособие будет выплачиваться каждый месяц.

Получить его может любой человек, достигший 16 лет, не имеющий ни постоянного, ни временного дохода. Но есть и ограничения; так, **статус безработного не могут получить:**

- дети до 16 лет;
- женщины в декрете до достижения ребенком полутора лет;
- студенты очной формы обучения;
- пенсионеры;
- ИП и учредители действующих компаний;
- инвалиды, имеющие нетрудоспособную группу инвалидности;
- те, кто обращается за получением пособия по месту временной регистрации.

Им откажут в получении статуса безработного и соответсвенно в пособии.

Точную сумму пособия рассчитывают исходя из среднего заработка до увольнения: первые три месяца – 75% от среднего заработка, потом 60%. Но при этом **максимальное пособие в 2021 г. ограничено суммой 12 130 руб. Минимальное пособие по безработице составляет 1500 руб. Максимальное пособие безработный может получать только 3 месяца, затем его сумма снизится до 5000 руб.**

ВАЖНО!

Считаются занятыми и не могут претендовать на пособие по безработице:

- **работающие по трудовому договору, в том числе выполняющие работу за вознаграждение на условиях полного или неполного рабочего времени, а также имеющие иную оплачиваемую работу, включая сезонные, временные работы;**
- **занятые в подсобных промыслах и реализующие продукцию по договорам;**
- **выполняющие работы по договорам гражданско-правового характера, авторским договорам, а также являющиеся членами производственных кооперативов (артелей).**

§ П. 1 ст. 2 Закона РФ от 19 апреля 1991 г. № 1032-1 «О занятости населения в РФ»

ВНИМАНИЕ!

Предпенсионеры – безработные, которым до выхода на пенсию осталось 5 лет и менее – имеют право на получение максимального пособия по безработице в течение полугода. Затем размер пособия сокращается до 45%. Безработный предпенсионер может получить пенсию на два года раньше, если служба занятости не может его трудоустроить.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ЕСЛИ ВАС СОКРАТИЛИ

Несколько другие права на соцзащиту и пособия имеют те, кто стал безработным из-за проведенных сокращений или в результате полной ликвидации предприятия.

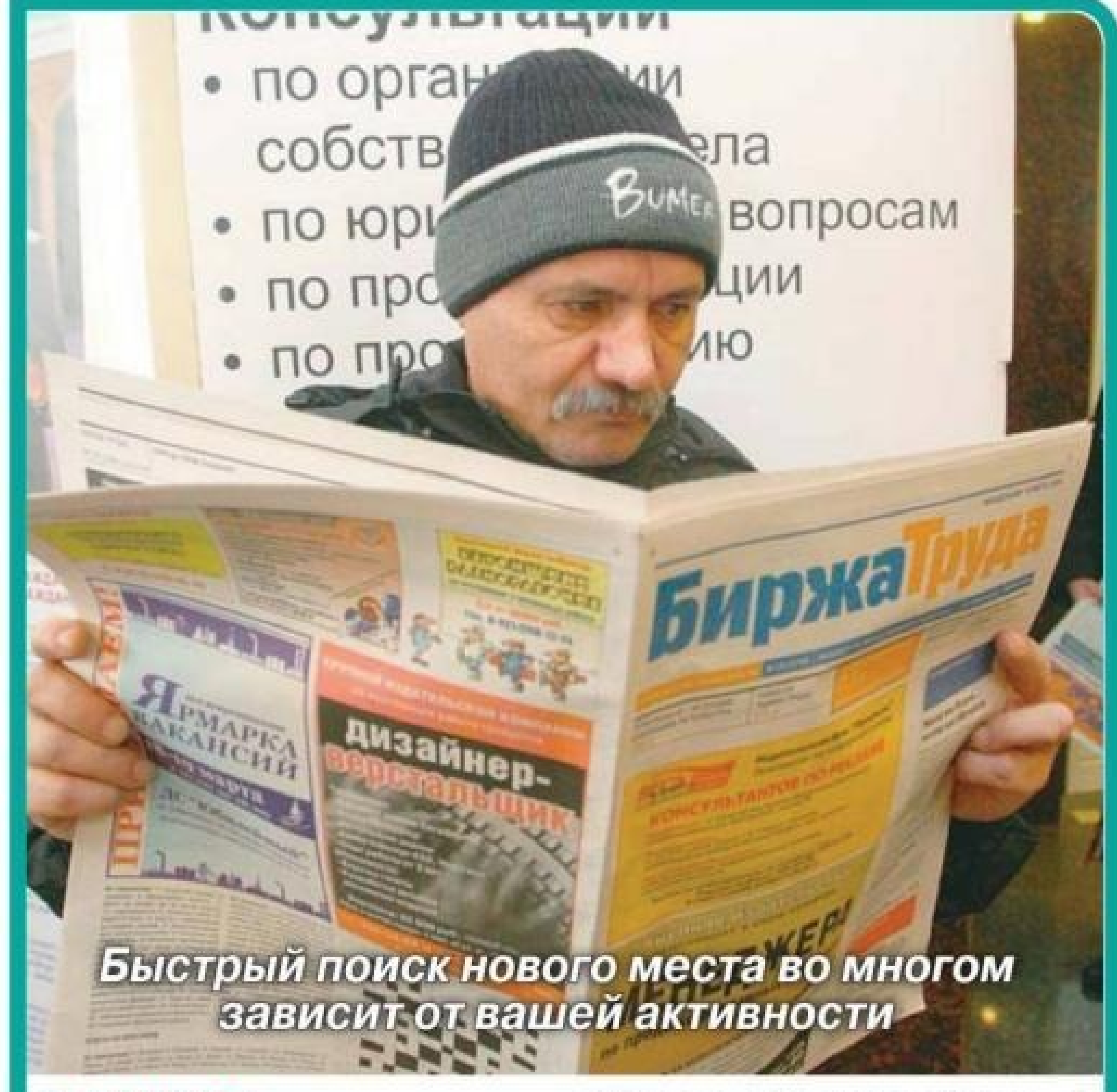
Работодатель обязан будет выплатить сокращенным сотрудникам выходное пособие в размере среднего месячного заработка. Также за ними сохранится средний месячный заработок на период трудоустройства, но не свыше двух месяцев со дня увольнения.

В исключительных случаях средний месячный заработок сохраняется за безработным и в течение третьего месяца со дня увольнения по решению службы занятости, если в двухнедельный срок после увольнения он обратится в службу и не будет ею трудоустроен. Затем уже можно получать обычное пособие по безработице.

§ Ст. 178 Трудового кодекса РФ



Сократили – не отчаивайтесь, на первое время деньги будут: вам должны выплатить пособие не меньше среднего заработка



Быстрый поиск нового места во многом зависит от вашей активности

В ПОИСКЕ

Работники службы занятости должны подбирать вакансии безработному с учетом его профессии, должности, уровня подготовки и квалификации, размера среднего заработка, исчисленного за последние 3 месяца по последнему месту работы, транспортной доступности рабочего места.

При этом подходящей не может считаться работа, если:

- она связана с переменой места жительства без согласия гражданина;
- условия труда не соответствуют правилам и нормам по охране труда;
- предлагаемый заработок ниже прожиточного минимума, установленного в регионе.

В случае отказа в период безработицы от двух вариантов подходящей работы выплата пособия может быть приостановлена на срок до одного месяца.

Но полагаться только лишь на службу занятости при поиске работы не следует. **Составьте план действий и займитесь поиском самостоятельно:** разошлите резюме по всем сайтам, предлагающим вакансии, а также на крупные предприятия; обзвоните коллег и знакомых; разузнайте о ярмарках вакансий в вашем регионе (информация должна быть в Центре занятости).

НЕ ТЕРЯЙТЕ ОПТИМИЗМА

Психологи советуют сохранять спокойствие в ситуации с потерей работы. Паника точно не поможет решению проблемы. Ведь наверняка в жизни безработного встречались такие ситуации, когда, получая зарплату, он тем не менее оставался без денег. Например, когда случались крупные покупки, такое было, но ведь что-то помогло выкрутиться, так? Вспомните этот опыт и успокойтесь.

Очень важно не откладывать поиск работы. Длительная безработица грозит депрессией, выбивает из колеи.

Психологи советуют браться за любую работу, пусть и не слишком престижную, и оплачиваемую ниже ваших ожиданий. Зато работа даст относительную стабильность и позволит в лучшем состоянии духа искать вакансию, которая будет на все сто соответствовать вашим ожиданиям и запросам.

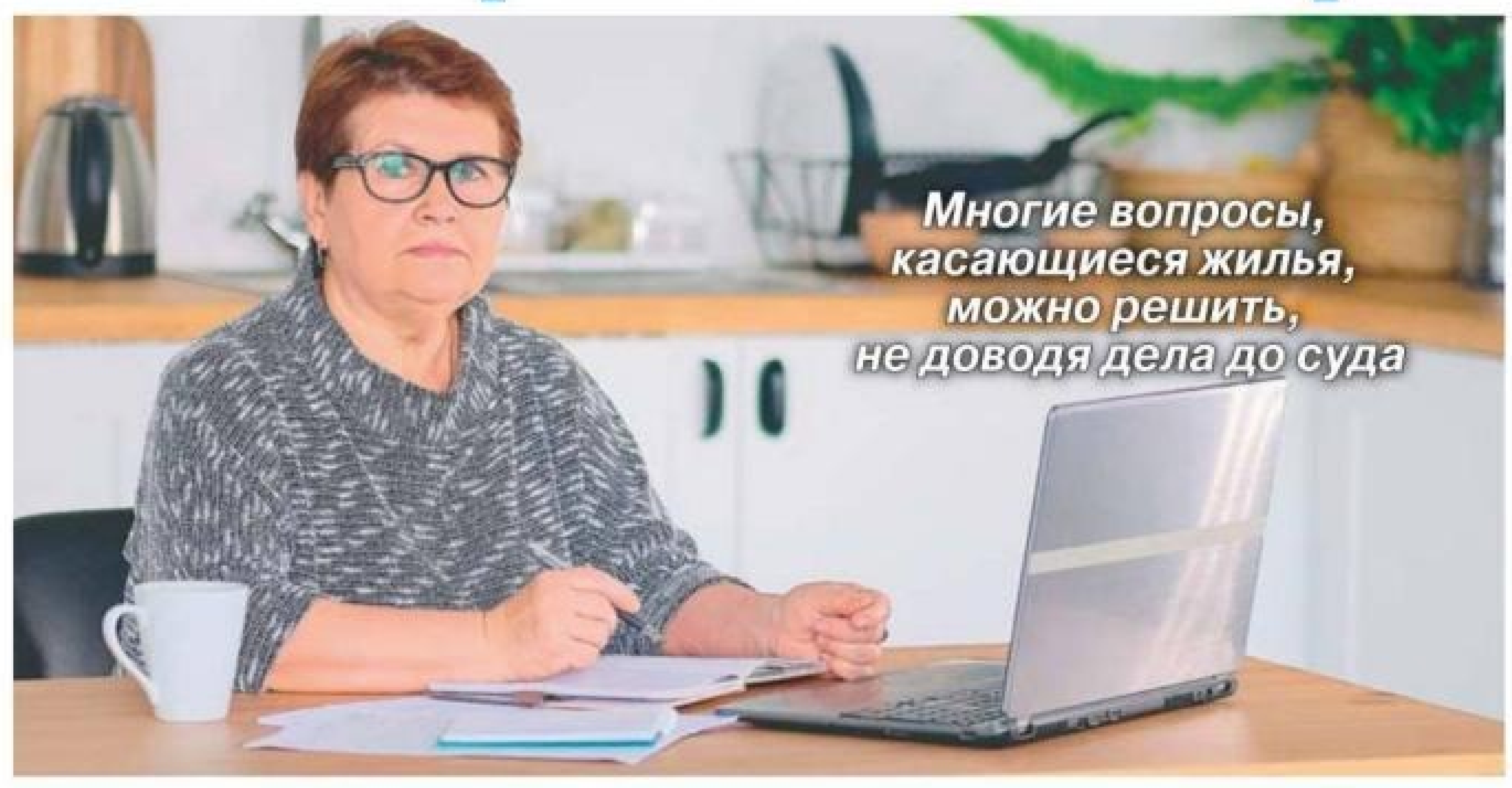


ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО SHUTTERSTOCK И PHOTOXPRESS



На вопросы отвечает юрист ***Юлия КНАЦ***

КАКИЕ ВОПРОСЫ РЕШАЕТ ЖИЛИЩНАЯ ИНСПЕКЦИЯ



Многие вопросы, касающиеся жилья, можно решить, не доводя дела до суда

? ***Какие обязанности у государственной жилищной инспекции? Какие вопросы они обязаны рассматривать? Ирина, Московская обл.***

! В каждом регионе работает своя жилищная инспекция. **Поэтому конкретные полномочия от региона к региону отличаются.** Вот что инспекции чаще всего контролируют:

- использование жилищного фонда и общего имущества в многоквартирных домах (МКД);
- техническое состояние жилищного фонда и общего имущества в МКД, их инженерного оборудования;
- своевременное выполнение работ по содержанию и ремонту общего имущества в МКД;
- санитарное состояние помещений жилищного фонда, общего имущества;
- мероприятия по подготовке жилищного фонда и общего имущества МКД к сезонной эксплуатации;
- рациональное использование в жилищном фонде и общем имуществе МКД топливно-энергетических ресурсов и воды;
- обеспечение населения коммунальными услугами;
- соблюдение правил пользования жилыми помещениями и придомовыми территориями;
- соблюдение порядка признания жилых домов непригодными для постоянного проживания и перевода их в нежилые;
- наличие в жилых домах приборов учета энерго- и водоресурсов.

Есть регионы, где жилинспекции уполномочены давать разрешения на переустройства и перепланировки.

ЗА ЧТО МОГУТ НЕ ПЛАТИТЬ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ СОБСТВЕННИКА ЖИЛЬЯ

? ***Я в квартире только прописана. Собственником является мой сын. У меня образовался долг по статье «За содержание жилого помещения». Насколько я знаю, что если человек не является собственником, то за эту статью он платить не обязан. Но приставы тем не менее с меня удерживают этот долг. Разъясните, законно ли? Наталья, г. Липецк***

! Оплата коммунальных услуг вытекает из пользования жильем. Поэтому она возлагается как на собственника, так и на членов его семьи. **А за содержание жилого помещения и капремонт отвечает только собственник, члены его семьи платить по этим строчкам не обязаны.** Все потому, что содержание и капремонт не связаны с пользованием жильем, собственник обязан оплачивать их, даже если квартира пустует.

§ Ч. 3 ст. 31, ч. 3 ст. 30, ст. 153, 158 Жилищного кодекса РФ

§ Ст. 210 Гражданского кодекса РФ

Такая же позиция есть и у Верховного суда РФ.

§ П. 29 Постановление Пленума Верховного суда РФ от 27 июня 2017 г. № 22 «О некоторых вопросах рассмотрения судами споров по оплате коммунальных услуг и...»

Итак, **если с вас взыскивают долг по коммунальным услугам – это законно.** Придется платить. Но обратите внимание на несколько важных пунктов.

1 Управляющая компания (или поставщик ресурса) вправе предъявить в суде весь долг за коммунальные услуги только одному из потребителей. **Этот потребитель при погашении долга может взыскать с других должников их долю платы.** Если вы оплатили долги других жильцов квартиры, предъявляйте к ним требования вернуть вам деньги.

2 **Если удержания стали для вас непосильной ношей, через суд можно постараться получить рассрочку или отсрочку.** Обращаться нужно в тот же суд, который выносил решение или выдавал судебный приказ (в зависимости от того, что было в вашем случае).

Если же взыскивают плату за содержание и капремонт, нужно было обжаловать решение суда (или судебный приказ). Срок вы явно уже пропустили. Решение суда нужно обжаловать в течение месяца с момента его вынесения, а на возражения по приказу дается 10 дней после получения.

Восстановить пропущенный срок суд может только по уважительным причинам. Это, например, тяжелая болезнь, помешавшая вовремя подать жалобу. Если решение суда вам доставляли так долго, что на обжалование не осталось времени, – это тоже уважительная причина. А вот незнание закона уважительной причиной не признается.

Если вы совсем не получали решение суда или судебный приказ, а о взыскании узнали только от приставов, это при обжаловании тоже можно повернуть в свою пользу.

§ Ст. 112, 128, 321, 434 Гражданского процессуального кодекса РФ

На вопросы отвечает юрист ***Юлия КНАЦ***

С КЕМ ОСТАНЕТСЯ ПИТОМЕЦ ПОСЛЕ РАЗВОДА


Домашние питомцы – это точно такое же имущество, как квартира или машина, поэтому они тоже участвуют в разделе

? ***Собираемся разводиться с мужем. Дети взрослые. Квартира моя, она досталась мне от мамы. А машина его – она у него была еще до брака со мной. Но как нам поделить питомца? У нас породистая овчарка, купили ее в браке. Отдали за нее большие деньги, по нашим меркам. Ездили на выставки, брали награды. Да и не только в деньгах дело, к собаке я очень привязана. Н.А. Цейтлина, г. Саратов***

! Как бы странно ни звучало, но закон расценивает домашних животных как имущество. Поэтому к питомцам применяются все те же правила, что и к имуществу. **Если животное было подарком одному из супругов, оно принадлежит ему лично.** Второй супруг претендовать на питомца не может. А если животное куплено в браке за общие деньги, на него могут претендовать оба супруга. Если договориться не получается, придется обращаться в суд.

Если вы хотите оставить собаку себе, **нужно определить ее ориентировочную стоимость и на эту сумму предложить супругу что-то другое из совместного имущества** или денежную компенсацию. Посчитайте как стоимость щенка, так и вложенные в него деньги.

Суд может учесть привязанность конкретного супруга к питомцу. Но это вам нужно доказать. Может быть, именно вы участвовали с собакой в соревнованиях, дрессировали ее, проводили с ней больше времени, чем ваш супруг? **Пригласите в суд свидетелей,** которые это подтвердят. Это могут быть знакомые, соседи, ветеринары и др. Предоставьте фото или видео из домашнего архива.

§ Ст. 137 Гражданского кодекса РФ

§ Ст. 34, 36, 38 Семейного кодекса РФ

ДОЛЖНИК ПО АЛИМЕНТАМ УЕХАЛ ИЗ СТРАНЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

? ***Я развелась в 2013 г. с мужем, присудили алименты. Но он их практически не платил, образовался долг в 300 тыс. руб. Муж уехал за пределы России, долг мне так и не выплатил. Сейчас сыну 18 лет, и мне сказали, что долг я уже не могу с него взыскать. У меня есть квартира, которая оформлена на меня и моего бывшего мужа в равных долях. Я хотела, чтобы на его долю наложили арест в счет долга, но мне сказали, что это сделать нельзя, так как это жилье у него единственное. Скажите, могу ли я через суд что-то сделать с его долей? Наталья, Пензенская обл.***

! Погасить долги за счет единственного жилья нельзя. Но **сам долг по алиментам с восемнадцатилетием ребенка не аннулируется.** Отец по-прежнему остается должником, и на сумму долга начисляются проценты. Срока давности в таких делах нет. Так что, если у отца появятся доходы, с них можно будет взыскать накопившийся долг.

После переезда за границу взыскание сильно осложняется. Но с рядом государств у России действуют международные договоры, и на их территории тоже можно учесть доходы с имуществом российского должника и взыскать накопившуюся сумму. Если с государством, куда уехал должник, Россия договора не имеет, **остается лишь самостоятельно обращаться в суд иностранного государства** и просить о признании решения российского суда. В этих случаях возможности рассмотрения таких просьб **регулируются национальным законодательством стран.**

Подумайте, не скрывает ли ваш бывший супруг что-либо из имущества или доходов. Если об этом вам известно, сообщите приставам. Ознакомьтесь с результатами исполнительного производства. Если есть претензии к работе пристава, **подайте на него жалобу руководству или обратитесь в суд.**

§ Ст. 446 Гражданского процессуального кодекса РФ

§ Ст. 69 Федерального закона от 2 октября 2007 г. № 229-ФЗ «Об исполнительном производстве»

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО LORI.RU



На вопросы отвечает специалист по пенсионному праву ***Марина БУЛАНОВА***

КАКУЮ НАЗНАЧАТ ПЕНСИЮ, ЕСЛИ НЕ ХВАТАЕТ БАЛЛОВ И СТАЖА

Слышала, что с 1 апреля повысили пенсии. Пошла в Пенсионный фонд узнавать, на сколько моя увеличилась, а мне ответили, что меня это не касается. Мол, пенсии увеличили для тех, кто никогда не работал. А как так получается: человек сидел дома, а ему пенсию назначают? И сколько же получают такие люди? Ольга Антоновна, Свердловская обл.

Зря вы так, не у всех получается заработать право на страховую пенсию, и это вовсе не означает, что человек всю жизнь на печи лежал. Не хватать баллов и стажа может по разным причинам. Например, сюда относятся инвалиды с детства, те, кто работал неофициально, также это могут быть домохозяйки и пр. **Если у человека не хватает баллов и стажа для назначения страховой пенсии, то ему назначают социальную пенсию.**

ВИДЫ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕНСИЙ

Существует несколько видов социальных пенсий.

По старости

Она положена людям, которым не хватает стажа или баллов для получения страховой пенсии по старости, достигшим 70 и 65 лет (соответственно мужчины и женщины). **До указанного предела возраст будет повышаться ежегодно до 2023 г.**

По инвалидности

Этот вид социальной пенсии назначается никогда не работавшим инвалидам I, II и III группы или детям-инвалидам.

По случаю потери кормильца

Если у кормильца нет стажа, то социальную пенсию назначают:

- детям в возрасте до 18 лет и старше, обучающимся на очных отделениях в вузах, до окончания ими такого обучения, но не дольше чем до достижения ими возраста 23 лет;
- детям, потерявшим одного или обоих родителей, и детям умершей одинокой матери.

Социальную пенсию по старости назначают значитьно позже, чем страховую. С учетом переходного периода обратиться за социальными пенсиями по старости в этом году могут женщины в возрасте 61,5 года и мужчины в возрасте 66,5 года.

С 1 апреля социальные пенсии были проиндексированы.



Социальную пенсию по старости назначают только тем, кто не работает на момент ее назначения

Вид социальной пенсии	Категория получателей	Величина выплаты с 1.04.2021 г.
По старости	Нетрудоспособные мужчины от 70 и женщины от 65 лет (с учетом переходного периода)	5796,76 руб.
По инвалидности	Инвалиды с детства I группы, дети-инвалиды Инвалиды I группы, с детства II группы Инвалиды II группы (кроме инвалидов с детства) Инвалиды III группы	13 912,10 руб. 11 593,52 руб. 5796,76 руб. 4927,25 руб.
По потере кормильца	Дети, потерявшие одного родителя Дети, потерявшие единственного или обоих родителей	5796,76 руб. 11 593,58 руб.

ВАЖНО!

Закон установил фиксированный размер социальной пенсии, но на самом деле сумма получается больше, поскольку обязаны доплачивать до уровня прожиточного минимума пенсионера в регионе. Подробно об этом мы писали в «НС» № 6 за этот год.

У северян возраст выхода на социальную пенсию по старости меньше. Она выплачивается при достижении 55 и 50 лет (соответственно для мужчин и женщин). Также для тех, кто живет в районах Крайнего Севера или местностях, приравненных к ним, величина пенсии увеличивается на районный коэффициент. Прибавка выплачивается в течение срока проживания на Севере.

§ П. 4, 6 ст. 11 Федерального закона от 15.12.2001 г. № 166-ФЗ «О государственном пенсионном обеспечении в РФ»



На вопросы отвечает юрист по пенсионному праву
Людмила ГОЛОВА

МОГУТ ЛИ РОДИТЕЛЮ РЕБЕНКА-ИНВАЛИДА ОТКАЗАТЬ В ДОСРОЧНОЙ ПЕНСИИ?

? ***У меня ребенок-инвалид. В прошлом году мне исполнилось 50 лет. В назначении пенсии мне отказали, так как выяснилось, что у меня не хватает баллов – имеется 22 вместо требуемых 30. Так ли это? Ведь вы писали, что для назначения пенсии по старости в 2020 г. необходимо 18,6 балла. Наталья, г. Тверь***

! Пенсионщики неправы в вашем случае. С 2016 г. идет планомерное повышение необходимых для выхода на страховую пенсию возраста, количества пенсионных баллов и стажа.

§ Ст. 35 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»

К матерям детей-инвалидов тоже применяется переходный период по коэффициенту. Поэтому если в этом году женщина идет на пенсию, то нужен 21 балл. В прошлом году нужно было 18,6. То есть ст. 32 Федерального закона № 400 должна применяться с учетом ч. 3 ст. 35 этого же закона.

Если вам отказали именно из-за нехватки пенсионных баллов, подайте письменное заявление на имя начальника вашего Пенсионного фонда (ПФ) с просьбой назначить вам досрочную пенсию. Если откажут, жалуйтесь в областной ПФ.

Но вам могли отказать и по другим причинам, например, у вас нет необходимого стажа – 15 лет – либо вашему ребенку еще не исполнилось 8 лет. Если этот так, то по подобным основаниям отказать могут.

УХАЖИВАЮ ЗА ИНВАЛИДОМ ДЕТСТВА. ПОЧЕМУ НЕ ДАЮТ ДОПЛАТУ?

? ***Я пенсионер. В настоящий момент ухаживаю за инвалидом с детства I группы. Будут ли мне доплачивать 1200 руб. за такой уход? В «НС» № 5 вы писали, что пенсионеры не могут рассчитывать на эту доплату, ухаживая за инвалидами, за исключением если ухаживают за инвалидом с детства I группы. Так ли это? Сергей Николаевич, г. Нижний Новгород***

! Вы немного неверно поняли. Это два разных нормативных акта. Тот, про который пишете вы, **относится к взрослым инвалидам I группы и пожилым людям старше 80 лет, эти выплаты регулирует Постановление Правительства РФ от 4 июня 2007 г. № 343** «Об осуществлении ежемесячных компенсационных выплат неработающим трудоспособным лицам...».

А выплаты для инвалидов с детства I группы регулирует другой документ – Указ Президента РФ от 26.02.2013 г. № 175 «О ежемесячных выплатах лицам, осуществляющим уход за детьми-инвалидами и инвалидами с детства I группы». Поэтому в «НС» № 5 и указано исключение.

Но принцип выплат одинаков – человек, который ухаживает, должен быть трудоспособным, но неработающим.

Ежемесячная выплата на инвалидов с детства I группы устанавливается неработающему, но трудоспособному человеку в отношении каждого ребенка-инвалида или инвалида с детства I группы на период осуществления ухода за ним:

- родителю (усыновителю) или опекуну (попечителю) – в размере 10 000 руб.;
- другим людям – в размере 1200 руб.

Ежемесячные выплаты приплюсовывают к пенсии инвалида с детства I группы, а он, в свою очередь, передает их человеку, ухаживающему за ним.

Таким образом, права на выплату у вас нет. Но вы можете найти среди членов своей семьи неработающего человека, достигшего 14 лет и не получающего каких-либо видов пенсии, и оформить его с целью получения такой выплаты инвалидом.



На вопросы отвечает юрист ***Дмитрий БУРНЯШЕВ***

ГДЕ НАЙТИ СВЕДЕНИЯ О ЗЕМЛЕ?



Сейчас любую информацию можно без труда получить в МФЦ

МОГУТ ЛИ РАСТОРГНУТЬ АРЕНДУ, ЕСЛИ НЕ ПОСТРОИЛСЯ?

❓ ***У меня участок в аренде до 2030 г. в селе. Администрация прислала мне бумагу, что если в течение 3 лет я не построю на нем дом, то у меня его отберут. Якобы есть какой-то закон. Так ли это? Римма Викторовна, г. Коломна Московской обл.***

❗ Такое положение закона действительно есть.

Договор аренды земельного участка прекращается по требованию арендодателя, **если вы в течение 3 лет не построили здание на земельном участке,** предоставленном вам для строительства.

§ **Ч. 2 ст. 45, ст. 46 Земельного кодекса РФ**

ПОЧЕМУ НЕ РЕГИСТРИРУЮТ ВЕСЬ УЧАСТОК ЦЕЛИКОМ?

❓ ***Мы с братом получили по наследству дом и землю. Дом нам в собственность оформили, а землю частично, так как 4 сотки земли попали в водоохранную зону. Почему нам не оформили всю землю целиком, ведь ею владели наши предки по праву постоянного бессрочного пользования? Л. Федоровская, г. Биробиджан***

❗ В законе есть ограничения по передаче земли в право собственности даже по наследству. Например, **существуют ограничения в передаче земельных участков,** находящихся в санитарной зоне водных объектов, используемых для питьевого и хозяйственно-бытового водоснабжения.

§ **Пп. 14 п. 5 ст. 27 Земельного кодекса РФ**

Обратитесь в администрацию своего города с просьбой **предоставить вам информацию о статусе вашего земельного участка:** относится ли он к санитарной зоне.

Если относится, то отказ в регистрации права собственности на часть вашей земли **правомерен.**

❓ ***Подскажите, куда поступали налоговые отчисления за землю до 1980 г., если с 1900 г. земля была в аренде, а после 1941 г. просто земля, на которой стоит дом? Если ранее земля была в собственности, то где найти такие сведения? З.Н. Пономарева, г. Тверь***

❗ Проверить наличие оформленных прав на земельный участок можно, заказав в МФЦ выписку из ЕГРН. **Ее стоимость 460 руб., а если заказать ее через портал госуслуг, то 290 руб.**

Если собственность была зарегистрирована до 1995 г. и информация о собственности не передавалась в реестр недвижимости, то н**еобходимо обратиться в БТИ.**

Касательно налоговых отчислений хочу отметить, что при аренде земельных участков **налоговых обязательств у арендатора нет.**

НА КАКОМ РАССТОЯНИИ МОЖНО КОПАТЬ ЯМУ ПОД ТУАЛЕТ?

❓ ***В доме моей соседки нет центральной канализации. Она вырыла яму под туалет в 70 см от моего забора. Я читата, что по нормам расстояние должно быть 10–12 м. Подскажите, как мне действовать в этой ситации и стоит ли обращаться в суд? Т.А. Никонова, г. Ростов-на-Дону***

❗ Минимальное расстояние от границы соседнего участка до туалета – **не менее 1 м.**

§ **Строительные нормы и правила 30-02-97* «Планировка и застройка территорий садоводческих (дачных) объединений граждан, здания и сооружения»**

§ **Свод правил по проектированию и строительству 30-102-99 «Планировка и застройка территорий малоэтажного жилищного строительства»**

Обратитесь сначала к соседке с письменной претензией о переносе туалета. Если она не согласится исправить ситуацию, то **будет нужно обращаться в суд.**



На вопросы отвечает юрист **Марина ВАНТЕЕВА**

КРЕДИТ ПОГАШЕН, А ПЛАТЕЖ ЗА КАРТУ НАБЕГАЕТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

? ***Закрыла досрочно банковский кредит, а карта, по которой его оплачивала, у меня осталась. Банк взимает оплату за ее обслуживание и СМС-уведомления. Это законно? Анна, г. Краснодар.***

! **Если вы не обратились письменно с заявлением в банк о том, что хотите выплатить кредит досрочно, то банк и продолжает взимать с вас плату за обслуживание карты** и СМС-сообщения. Видимо, у вас в условиях договора с банком содержится такой пункт. Прочитайте внимательно свой договор. Обычно банки не берут деньги за обслуживание карты, которую выдают для оплаты кредита. Вам необходимо с паспортом, договором и картой обратиться в то отделение банка, в котором вам выдали кредит, и выяснить, на основании чего с вас взимают плату. Пока не выясните, почему так происходит, так и будете платить.

ЗА ДОЛГ ТЕТИ ПО КРЕДИТУ ОПИСЫВАЮТ НАШЕ ИМУЩЕСТВО. ЭТО ЗАКОННО?

? ***У моей тети долг по кредиту в банке, она прописана вместе со мной и с моей мамой в квартире, принадлежащей бабушке и дедушке, но с нами не живет. Пришел пристав и сказал, что опишет наше имущество на сумму долга – 118 тыс. руб. Это законно? Что нам сделать, чтобы такая ситуация не повторилась впредь? Могут ли тете еще выдавать кредиты? Ольга, Московская обл.***

! Если вы не представите судебному приставу документы о том, что имущество, которое пристав хочет описать, принадлежит вам, маме, бабушке или дедушке, а не вашей тете, то **действия пристава законны.** Но описать – это не означает продать. Если нет документов на вещи, то, возможно, есть свидетели того, что вещи принадлежат вашей семье, а не тете. Зафиксируйте их показания письменно. Лучше все же найти чеки, а если вы оплачивали покупки картой, взять банковскую выписку.

Пристав может описать оргтехнику: компьютер, принтер например, а также драгоценности, бытовую технику.

Вам нужно найти тетю и потребовать, чтобы она выписалась из квартиры. Пригрозите судом: она не проживает в квартире и не оплачивает коммунальные услуги – ее можно выселить.

Имейте в виду, что небольшие банки выдают кредиты даже тем, у кого испорчена кредитная история. А микрофинансовые организации вообще на нее не смотрят. Им все равно. Вам необходимо поставить тете жесткие условия, иначе проблема может повториться.

На вопросы отвечает юрист
Марина ВАНТЕЕВА

ВПРАВЕ ЛИ СТУДЕНТ САМ ВЫБРАТЬ МЕСТО ПРАКТИКИ?

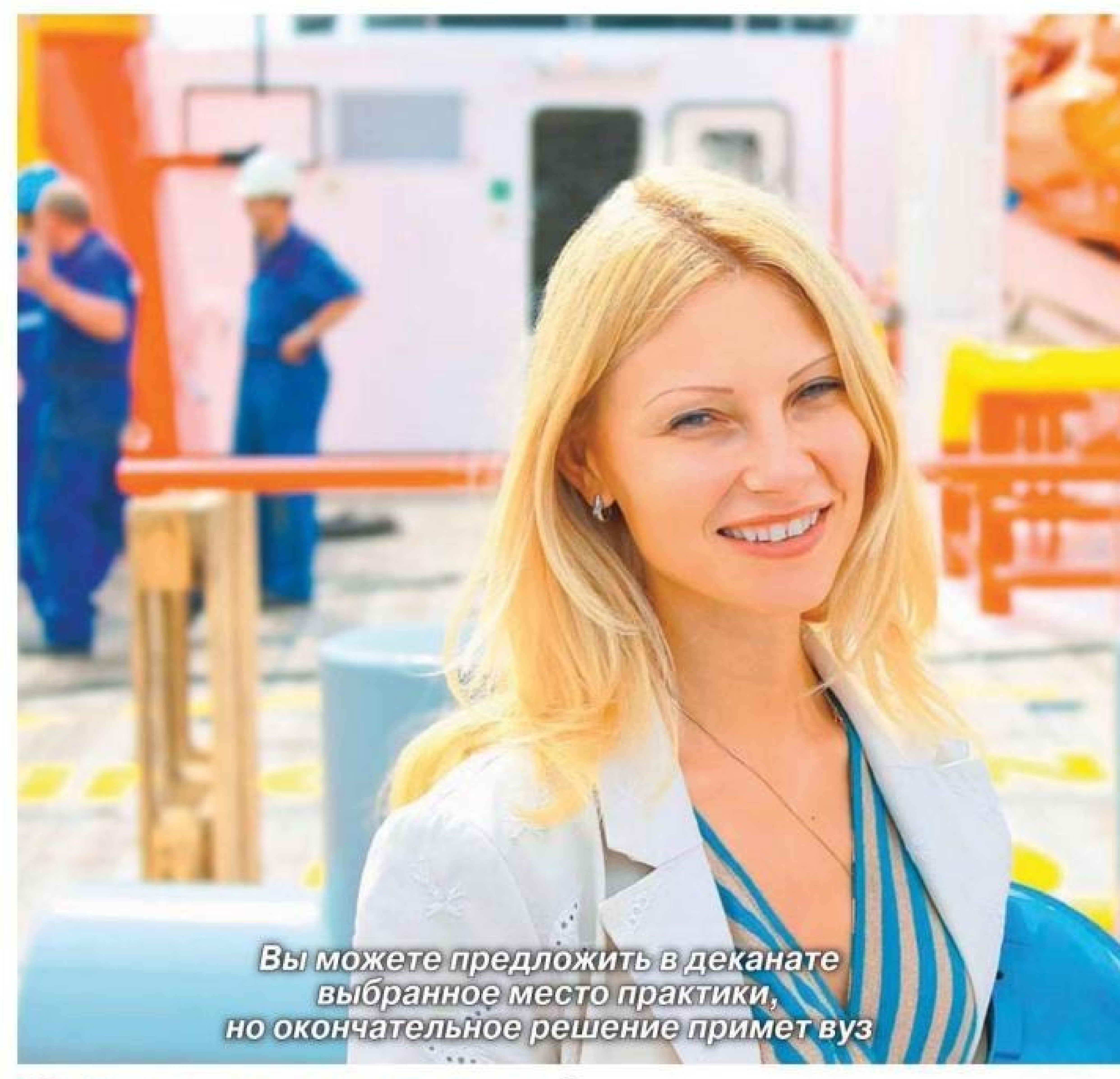
КАК УСТРОИТЬ РЕБЕНКА В ШКОЛУ, ЕСЛИ ОН ПРОПИСАН В ДРУГОМ ГОРОДЕ?

? ***Мой ребенок постоянно прописан во Владимире, а живем мы в Подмосковье. Из-за отсутствия прописки дочку в школу не берут, а квартирная хозяйка отказывается оформить ей временную прописку. Как в такой ситуации устроить ребенка в первый класс? Валерия, г. Пушкино, Московская обл.***

! **В первую очередь в школу принимают детей, зарегистрированных по месту нахождения школы.** Обязаны принять, если сестра или брат учатся в той же школе. Все остальные дети, не проживающие на территории школы, принимаются во вторую очередь.

§ **Приказ Министерства просвещения РФ от 2 сентября 2020 г. № 458 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»**

У вашей дочери нет временной регистрации. Ее могут принять в школу при наличии свободных мест. Если скажут, что мест нет, то остается только поступать в частную школу. Обратитесь к друзьям, знакомым. Возможно, они сделают у себя временную регистрацию. Никаких негативных последствий для них она за собой не влечет. На то это и временная регистрация, а не постоянная. Обратитесь в управление образования по вашему городу, если не удастся сделать временную регистрацию. **Но если и вы, и муж не имеете регистрации в Московской области, у вас будут неприятности.** Ребенок должен быть зарегистрирован вместе с родителями по месту проживания. Вас оштрафуют за нарушение правил регистрации. Имейте это в виду. И могут возникнуть проблемы с отделом охраны детства. Так что временная регистрация нужна не только ребенку, но и вам.



Вы можете предложить в деканате выбранное место практики, но окончательное решение примет вуз

? ***Я учусь в вузе и хочу проходить производственную практику на том предприятии, которое выбрала сама, а не там, где предлагает вуз. Могут ли мне отказать в праве на самостоятельный выбор места практики? Полина, г. Москва***

! А организация, которую вы выбрали для прохождения производственной практики, согласна взять вас? С кем ей заключать договор? С вами? Вы будете оплачивать свою практику? Как правило, вуз заключает договор с той организацией, которая наиболее полно отвечает целям производственной практики. Договор этот отнюдь не безвозмездный – **вуз платит деньги за прохождение практики студентами.**

В вашем случае необходимо обратиться в деканат и прояснить вопрос. **Согласие на прохождение практики на ином предприятии, чем то, которое предложил вуз, требуется и от университета, и от организации.** Если обе стороны будут согласны заключить договор, то вы сможете пройти практику там, где хотите. **Если одна из сторон не согласится, то вам придется проходить практику там, куда направит вуз.**

§ **П. 17 приказа Министерства образования и науки РФ от 27 ноября 2015 г. № 1383 «Об утверждении Положения о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования»**

Вопросы прохождения практики решаются примерно за три-четыре месяца до ее начала.

КАК СПАСТИ 40 МИЛЛИОНОВ ГЛАЗ?

Новый взгляд на проблемы со зрением

Глаза — зеркало души. Но всегда ли они нас радуют? К сожалению, с возрастом зрение может ухудшаться и практически все глазные заболевания усиливаются. Можем ли мы что-то изменить? Конечно можем! Мы способны сделать очень много, потому что появилась новая лазерная технология. Учёные из Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова создали лазерный аппарат, который буквально перевернул представления людей о лечении глазных болезней. Он доступный, эффективный и помогает при лечении огромного количества заболеваний глаз. А ещё его можно использовать дома! Название у этого аппарата запоминающееся — «Глазник». Однако россияне запомнили его не только по названию, но и по удивительным возможностям.

Просто поразительно, как «Глазник» заметно и ощутимо решает проблемы с заболеваниями глаз. Первое, что отмечают пользователи, — это мощный обезболивающий эффект. Боль уменьшается уже после нескольких процедур, а после целого курса у большинства пациентов она и вовсе проходит[1]. Это просто великолепно!

Второе, что отмечают пользователи — это нормализация внутриглазного давления. Причём эффект от сеансов с аппаратом «Глазник» сохраняется надолго. А сами процедуры настолько просты и безболезненны что очень быстро входят в привычку.

Третий эффект от действия аппарата — это предотвращение дистрофии сетчатки. Это действительно потрясающе!

Четвертое, что отмечают пользователи, — это замедление развития катаракты и улучшение состояния хрусталика, а значит, и зрения! Лазер способен нормализовать обмен веществ в волокнах хрусталика и уменьшить его помутнение. Это далеко не всё, что может этот прекрасный аппарат, возможности которого поистине безграничны.

НАЧНИТЕ БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЯМИ

Быстрее всего лазер воздействует на ваши сосуды, расширяя их и улучшая текучесть крови. Под действием аппарата ваша кровь становится более быстрой, активной, молодой, что позволяет ей справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах. Теперь кровь быстрее доносит питательные вещества к клеткам организма, ускоряя обмен веществ. Это позволяет ей без помощи извне справиться с истощением глазных тканей и дистрофией. А ведь именно они являются первопричиной большинства глазных заболеваний.

Аппарат «Глазник», воздействуя на кровь и глазную жидкость, способствует лечению болезней, ведущих к ухудшению и потере зрения. Болезней, которые имеют самые тяжёлые последствия. Аппарат готов помочь с этими проблемами и подарить Вам долгожданное здоровье. Просто замечательно, согласитесь? Однако и это далеко не всё!



Кто-то довольствуется тем, что видит...

А кто-то хочет большего и выбирает «Глазник»

ВНИМАНИЕ!

НИКАКОГО РИСКА! Гарантируем результат или вернем деньги![2]

«Глазник» оказывает мощный противовоспалительный эффект, а значит, снижается дискомфорт, вызванный абсцессом, блефаритом и конъюнктивитом. Когда воспалительный процесс уменьшается, лекарственный препарат доходит до больной зоны быстрее и действует лучше.

НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК В ВАШЕМ ЗРЕНИИ

Бесценную помощь аппарат «Глазник» оказывает зрительному нерву, улучшая его работу. Он способен восстановить функцию нерва и при частичной атрофии. Каким образом? Аппарат нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые ещё не атрофированы. В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости и функция нерва начинает восстанавливаться. Представляете, зрение становится лучше! При этом многим пользователям требуется всего один курс сеансов. Но и это ещё не всё!

Совместно с антибиотиками и противовирусными средствами «Глазник» способен устранять невропатию (воспаление) зрительного нерва. После курса процедур улучшается цветоощущение и восстанавливается центральное зрение. И всё это может один аппарат!

МЕТОД, ПРОВЕРЕННЫЙ ЛУЧШИМИ ЭКСПЕРТАМИ

Аппарат «Глазник» прошёл все клинические испытания на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова. И показал в них феноменальный результат: положительные изменения наблюдались в 89% случаев![1] То есть здоровье 9 из 10 пациентов улучшалось! Правда, великолепные цифры?

ДЕСЯТЬ УДАРОВ ПО БОЛЕЗНИ

Эффективность аппарата «Глазник» — в сочетании 10 режимов воздействия на ваши глаза: пяти — для лечения и пяти — для профилактики. Каждый режим и полезен сам по себе, и усиливает действие других. Работая друг за другом, они повышают лечебный эффект. Сила такого взаимодействия способна справиться с десятками воспалительных и дистрофических заболеваний глаз.

ВАШ ПУТЬ К ЯРКОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Ценность аппарата «Глазник» велика, что делает его просто незаменимым для многих людей! Сколько болезней можно устранить и предотвратить, не доводя дело до операции! Сколько нервов и денег можно сохранить, применяя эту технологию! Видеть всю красоту мира — счастье, которое должно быть доступно каждому! Поэтому только до 1 июня для всех читателей газеты будет действовать социальная акция «Доступное зрение». Успейте приобрести «Глазник» на самых выгодных условиях, пока аппараты есть в наличии! Не упустите отличный шанс! Откройте для себя этот путь лечения. Начните пользоваться аппаратом «Глазник», и ваша жизнь станет ярче!

ПОДАРОК!



При покупке аппарата вы получите магнитоэластичные очки стоимостью 1099 рублей совершенно БЕСПЛАТНО[3].

+ АКЦИЯ!

Чтобы многократно усилить эффект мы приготовили для вас выгодное предложение на средство для здоровья глаз:

«Сморчок» — **2 + 1**[3]

Подробности у оператора!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «ГЛАЗНИК»

(является медицинским изделием)

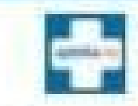
8 (800) 777-85-96

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
Звонок и консультация специалиста бесплатно!

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ П-37

(В письме укажите свой номер телефона)

Также вы можете сделать заказ на life7.ru



Закажите аппарат на apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ИКОНЫ БОГОРОДИЦЫ

ВЫПУСК № 13

Лики Богоматери есть во всех храмах. Ее представляют на иконах по-разному, у каждой из них есть свое название. Мы будем рассказывать об иконах Божьей Матери, об их истории, значении, днях почитания, о том, в каких ситуациях помогает тот или иной образ.



«ТРОЕРУЧИЦА»

В IX веке, во время иконоборчества, за ревностное почитание святых икон преподобный Иоанн Дамаскин был оклеветан императором Львом III Исавром перед дамасским калифом в государственной измене. Калиф приказал отсечь кисть руки преподобного и повесить ее на рынке. К вечеру святой Иоанн, испросив у калифа отрубленную кисть, приложил ее к суставу и пал ниц перед иконой Божией Матери. Преподобный просил Владычицу исцелить руку, писавшую в защиту православия. После долгой молитвы он задремал и увидел во сне, что Пречистая обращается к нему, обещая скорое исцеление. При этом Матерь Божия повелела ему без лени трудиться этой рукой. Пробудившись от сна, преподобный Иоанн увидел, что рука невредима. В благодарность за исцеление святой приложил к иконе сделанную из серебра руку, отчего икона и получила название «Троеручица».

Святой Иоанн Дамаскин принял иночество в лавре преподобного Саввы Освященного и передал туда чудотворную икону, а после она перешла святителю Савве, архиепископу Сербскому. Во время нашествия турок на Сербию христиане, желая сохранить икону, возложили ее на осла, который без погонщика пришел на Афон и остановился перед Хилендарским монастырем. Иноки поставили икону в соборном храме. Во время разногласий при выборе настоятеля Матерь Божия благоволила Сама принять настоятельство, и Ее святая икона заняла игуменское место в храме. С тех пор в Хилендарской обители избирается только наместник, а иноки, по монастырскому обычаю, получают от святой иконы благословение на все послушания.

Молитвы образу возносят в периоды моральной, физической усталости, с «пустотой на сердце» после утраты близких, предательства, крушения надежд, об утешении и даровании надежды в период восстановления после сложных операций, затяжных болезней. Также просят избавления от недугов рук, ног, суставов, позвоночника и прочих отделов опорно-двигательного аппарата, помогает она и слабовидящим, и слабослышащим. Не отказывает она многодетным семьям, живущим по законам веры, защищает деток от болезней, родителям дарует спокойствие и выдержку.

Празднование иконе совершается 11 и 25 июля.

МОЛИТВА

Днесь всемирная радость возсия нам велия: даровася святей горе Афонстей цельбоносная Твоя, Владычице Богородице, икона, со изображением тричисленно и нераздельно пречистых рук Твоих, в прославление Святыя Троицы, созываеши бо верных и молящихся Тебе о сем познати, яко двема имаши Сына и Господа держиши, третию же яви на прибежище и покров чтущим Тя от всяких напастей и бед избавляти, да вси, притекающий к Тебе верою, приемлют неоскудно от всех зол свобождение, от врагов защищение, сего ради и мы вкупе с Афоном вопием: радуйся, Благодатная, Господь с Тобою.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

25 апреля. Вербное воскресенье.

Праздник Вход Господень в Иерусалим установила христианская церковь в Иерусалиме в IV веке. На Руси он возник в X веке и получил название «Вербное воскресенье».

Это великий двунадесятый православный праздник. Он посвящен торжественному появлению Иисуса Христа в Иерусалиме накануне Его мученических страданий и смерти. После того как Христос воскресил Лазаря из Вифании, слухи о Нем распространились по многим городам. Он въехал в Иерусалим на осле в сопровождении апостолов. По традиции те, кто въезжал в город на коне, несли войну, а въезжавшие на осле – мир. Иудеи увидели в Иисусе нового правителя – царя. Они осыпали путь Христа цветами, пальмовыми ветвями, клали у его ног одежду. Но Господь шел в Иерусалим не для земной власти, а на мученическую смерть во имя искупления грехов человечества. Спустя пять дней эта же толпа кричала: «Распни Его!..»

В этот день принято посещать богослужения, освящать в храмах вербные или ивовые ветви и украшать ими в доме иконы.

Вербы символизируют пальмовые ветви, которыми иудеи приветствовали Иисуса в Иерусалиме. В России пальмы не растут, поэтому их заменили вербовыми ветками.

 ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 250-27-28 (ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!) В РАБОЧИЕ ДНИ С 11.00 ДО 17.00 (МСК)

НЕ ДАЙ ЯЗВЕ ОТКРЫТЬСЯ



На вопросы отвечает врач-терапевт ***Наталья ЯРМУХАМЕТОВА***

У меня однажды была язва желудка, ее пришлось очень долго лечить. Сейчас при любом дискомфорте я вспоминаю о ней и боюсь ее повторения. Расскажите, пожалуйста, о том, что способствует развитию этой болезни. Е.И. Великанова, г. Красноярск

Гастрит о себе периодически напоминает неприятными ощущениями в желудке. А язва до определенного момента никак себя не выдает, молчит, **а потом однажды в верхней половине живота, под ложечкой, возникает сильнейшая, острая, буквально пронзающая насквозь боль** (поэтому врачи называют ее «кинжальной»). Она может появиться ночью без видимых причин или после длительного промежутка между приемами пищи («голодная» боль). **Вот это с вероятностью в 95% симптом язвы желудка.**

ПРИЧИНЫ

Сейчас принято считать, что язвенную болезнь **вызывают хеликобактерии.**

ПРОФИЛАКТИКА ЗАРАЖЕНИЯ

- **Несколько раз в течение дня мойте руки с мылом.** А на случай, если мыло и кран с водой окажутся недоступными, всегда носите с собой упаковку влажных салфеток, пропитанных антибактериальным составом.
- **Никогда не ешьте из общей тарелки:** именно так и происходит заражение.
- **Не пользуйтесь чужими зубными щетками.**
- **Не увлекайтесь национальными кухнями народов мира** – кардинальные изменения в рационе могут дать импульс к появлению агрессивно настроенных хеликобактерий.
- **Старайтесь питаться каждые 2–3 ч,** отдавая предпочтение домашней пище – она гораздо безопасней еды, которую вам предложат в кафе.

ФАКТОРЫ РИСКА

Хеликобактерии есть у многих из нас. Так почему же не у всех развивается язвенная болезнь? **А все потому, что для этого нет благоприятных условий, таких как:**

- длительные или **часто повторяющиеся стрессы;**
- **генетическая предрасположенность** (наследственная повышенная кислотность желудочного сока, первая группа крови);
- **хронические гастрит и дуоденит** (воспаление двенадцатиперстной кишки);
- **нарушение режима питания** (нерегулярное, с большими перерывами) или изменение рациона;
- **чрезмерное курение** и регулярное употребление крепких спиртных налитков;
- **прием некоторых лекарственных препаратов** (аспирина, бутадиона, индометацина и др.).

ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Относительно недавно **при язвенной болезни врачи настаивали на обязательной госпитализации.** В стационаре пациентам назначали строгий постельный режим на 2 недели, разрешалось вставать на 2–3 ч в течение суток.

Теперь же большинство гастроэнтерологов склонны считать, что **лечиться можно и дома.** Назначают препараты, снижающие кислотность желудочного сока, уничтожающие хеликобактерии и защищающие слизистую оболочку желудка. Дозировка и схема лечения зависят от конкретного случая, поэтому их подбор – прерогатива врача.

Если консервативное лечение не дает желаемых результатов или возникают серьезные осложнения, **приходится прибегать к оперативному вмешательству.**



Свежие овощи и фрукты – основа здорового питания

ФИТОТЕРАПИЯ

Смешайте 0,5 кг **гречишного меда,** 2 ст. **оливкового масла** и **сок 2 лимонов** среднего размера. Переложите снадобье в стеклянную банку с крышкой, храните в прохладном месте, перед применением размешивайте его деревянной ложкой. Принимайте смесь по 1 ст. л. за 40 мин до еды 3 раза в день в течение недели. Повторите курс через 3–4 недели. **Ежегодно осенью и весной повторяйте лечение.**

Рассказывает врач-терапевт
Наталья ЯРМУХАМЕТОВА

КАКИЕ ПРИВЫЧКИ ПРОДЛЯТ МОЛОДОСТЬ

Когда мы говорим о продлении молодости, то всегда имеем в виду здоровье. Так как без него молодость невозможна в принципе. Поэтому сегодня расскажем о привычках, которые помогут вам сохранить здоровье на долгие годы.

ЗАВТРАКАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Во-первых, **начинать день надо в добром настроении,** хорошо подкрепившись. Во-вторых, **правильный завтрак обеспечит вас необходимой энергией на весь день.** В-третьих, сытый человек гораздо легче переносит стрессы и случайные травмы, от которых никто не застрахован. В-четвертых, регулярный полноценный завтрак снижает риск развития сахарного диабета 2-го типа. Идеальной пищей по утрам будут каши, яйца, молочные продукты.

ПИТАТЬСЯ ЧАСТО И ДРОБНО

Чтобы сохранить свое здоровье, старайтесь не переедать. Всем известно, что долгожители едят помалу и среди них не бывает толстяков. Берите пример с них, **ешьте часто и небольшими порциями.** Оптимально питаться примерно 5–6 раз в день.

ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Во фруктах и овощах **содержится множество витаминов, минералов, антиоксидантов и многих других полезных веществ.** Они помогают замедлить процесс старения и избежать множества болезней. Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым людям ежедневно съедать не менее 400 г овощей и фруктов. При этом не обязательно гнаться за экзотикой. Самыми полезными считаются местные продукты.

ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ

Согласно исследованиям, занятия физкультурой улучшают здоровье сердца, сосудов, легких.

Очень полезно начинать утро с небольшой физзарядки. Существуют специальные комплексы утренних упражнений, которые делаются лежа в постели. **15–20 мин гимнастики зарядят организм бодростью и энергией на весь день.**

ХОДИТЬ ПЕШКОМ

Врачи-кардиологи советуют для поддержания здоровья сердца и всего организма в целом **ежедневно совершать прогулки длиной не менее 5 км.** В одном из исследований было установлено, что 10 000 шагов в течение дня снижают тревожность, депрессию, усталость, улучшают настроение, предупреждают ожирение, диабет, сердечные приступы, **нормализуют артериальное давление, улучшают все показатели здоровья.**

ВЫСЫПАТЬСЯ

Нормальный и здоровый сон – это **залог долгой и здоровой жизни.** Полноценный отдых очень важен для организма, во время сна происходит его восстановление и омоложение. Хроническое недосыпание **отрицательно скажется на здоровье,** могут проявиться такие заболевания, как ожирение, сахарный диабет, высокое артериальное давление, сбои в работе сердца.



Радуйтесь жизни и каждому новому дню!

СМЕЯТЬСЯ

Когда мы смеемся, у нас работает более 80 мышц, сосуды расширяются, артериальное давление снижается на 10–20 мм ртутного столба, **вырабатываются эндорфины – гормоны радости.** Происходит профилактика инфарктов и инсультов. **Смех улучшает иммунитет,** облегчает приступы астмы, ослабляет головную боль, боль при артрите, уменьшает депрессию, активизирует работу мозга.

БЕРЕЧЬ НЕРВЫ

Один из секретов долгой жизни – **это спокойствие.** Возникающие конфликты надо решать мирным путем, преодолевать стрессы, полноценно отдыхать после работы. **Не зря говорят, что все болезни от нервов.** Любая негативная эмоция отражается на здоровье того или иного органа. Так, например, при печали страдают легкие, при гневе и обиде – печень, повышенная тревожность чревата проблемами с поджелудочной железой.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Отказ от курения, алкоголя и неумеренного употребления сладкого жизненно необходим. Люди, не имеющие вредных привычек, **меньше подвержены различным болезням и осложнениям после них.** К тому же нездоровый образ жизни сильно подрывает не только самочувствие, но и портит внешность (темные круги под глазами, отеки, морщины). **Разве это вы хотите видеть утром в зеркале?**

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО ИЗ АРХИВА «НС»

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

ПРИ ПНЕВМОНИИ

Лечение воспаления легких народными средствами **нужно обязательно согласовать с лечащим врачом.** Специалист может порекомендовать одновременное применение разных методик, что только повысит эффективность терапии.

Приготовить отвар из изюма или инжира довольно просто. Для этого нужно 100 г **изюма или инжира** измельчить при помощи мясорубки или блендера (перед этим плоды тщательно промыть проточной водой и обдать кипятком), залить ягоды 180 мл кипящей воды, варить смесь около 8–10 мин на минимальной мощности плиты и процедить отвар. В готовый напиток можно добавить **немного меда или сахара.** Ягоды, которые останутся после процеживания, выкидывать не нужно – их вполне можно **использовать для приготовления универсального витаминного лекарства.** Для этого нужно к ягодной массе добавить **немного липового меда и чуть-чуть перемолотых кедровых орехов.** Употреблять такую смесь нужно за 2 приема. Курс лечения – 10–14 дней. Можно продолжить прием еще на 10 дней, чтобы помочь организму быстрее восстановиться после болезни.

Если инжира или изюма нет, можно использовать другие сухофрукты: **чернослив, урюк, курагу.** Готовить их нужно по тому же рецепту, увеличивая количество плодов до 200 г.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕСЕН

При воспалении десен, пародонтозе отлично помогает **березовый деготь,** который продается в аптеке. В бутылочку с дегтем окуните чистую кисточку для акриловых красок и окрасьте стыки воспаленных десен с коронками или болезненные места на слизистой рта и десен. **Делать это нужно перед сном и утром.** Деготь хорошо убивает микробы, на вкус он жгучий, но жжение быстро проходит. Через 2–3 дня увидите результат.

И.Ю. Пичугина, с. Польное Ялтуново Рязанской обл.

Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!



Рассказывает фитотерапевт ***Дина БАЛЯСОВА***

ВОСПАЛЕНИЕ СОСУДОВ: ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Точные причины появления этой болезни не установлены, но врачи знают, после каких инфекций и заболеваний может развиться эта патология. Сегодня мы расскажем о ней поподробней, так как одна из причин – это известный на весь мир коронавирус.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Васкулитом называют целую группу заболеваний, **при которых воспаляются, а в дальнейшем разрушаются стенки кровеносных сосудов.** После развития воспалительного процесса сосуды перестают выполнять свою основную функцию, что приводит к поражению внутренних органов.

ЧЕМ ОПАСНО

Если его не лечить, то стенки сосуда начнут гнить, что приведет к гибели кровеносного сосуда, **кровотечению, тромбообразованию, а также инфаркту или инсульту.**

ВИДЫ

Разделяются на первичные (когда воспаление сосудов развивается как самостоятельное заболевание) **и вторичные** (когда стенки сосудов воспаляются из-за перенесенных заболеваний).

Это заболевание еще **принято разделять в зависимости от того, какой из органов пострадал** из-за воспаления сосудов (почки, кожа, суставы, органы брюшной полости).

ПРИЧИНЫ

Причина первичных васкулитов, к сожалению, до сих пор не установлена.

Вторичные васкулиты могут появляться после гепатитов, сифилиса, ОРВИ, острого тонзиллита, скарлатины, онкологических заболеваний, коронавирусной инфекции и других болезней инфекционной природы. Иногда васкулиты могут возникать как реакция на определенные лекарственные препараты, прививки.

СИМПТОМЫ

В зависимости от того, какой орган пострадал сильнее всего, симптомы заболевания могут различаться. **Но общими симптомами являются** лихорадка, ухудшение аппетита, повышение температуры, общее недомогание, слабость и быстрая утомляемость, головная боль, иногда головокружения.

ПИТАНИЕ

Желательно исключить из питания продукты, содержащие аллергены, особенно желтки яиц, клубнику, цитрусовые, какао, шоколад. **Необходимо снизить количество потребляемой соли до 5 г.** Пища и напитки не должны быть чрезмерно холодными или горячими. Из питания должны быть исключены копченые, жареные, жирные продукты, тугоплавкие жиры, любой алкоголь.

ЛЕЧЕНИЕ

При вторичных васкулитах необходимо начинать с лечения того заболевания, которое послужило спусковым крючком для развития васкулита.

Обращаться следует к врачу общей практики или ревматологу, а в зависимости от пораженных органов врач может направить к дерматологу, кардиологу, нефрологу, аллергологу или к другим необходимым специалистам.

Лечение зависит от пораженных органов и сопутствующих заболеваний. Если затронуты жизненно важные органы (сердечно-сосудистая система, головной мозг, почки), то назначают интенсивную лекарственную терапию, пренебрегать которой нельзя.

Лечение васкулита всегда комплексное и **обязательно включает в себя диету, лекарственные препараты и физиотерапию.**



Скандинавская ходьба отлично укрепляет здоровье

ПРОФИЛАКТИКА

- Для этого необходимо всячески **избегать заражения вирусом гепатита В, С, другими инфекциями,** а при возникновении любых инфекционных заболеваний вылечивать их до конца.
- **Необходимо вести здоровый образ жизни,** отказаться от вредных привычек, не допускать лишнего веса.
- **Укреплять иммунитет** за счет большого количества овощей, фруктов, ягод и препаратов, назначенных врачом, а также закаливающих процедур.
- **По возможности избегать конфликтных ситуаций** в семье и на службе, чтобы исключить воздействие стресса на организм.
- **Не подвергать свой организм длительному воздействию холода и тепла.**

ФОТО SHUTTERSTOCK





Натуральный витамин D_3
на основе кокосового масла

ЭКОдетрим

- **Обеспечивает правильное развитие мышц**
- **Укрепляет костную и зубную ткань**
- **Поддерживает работу иммунной системы и зрительных органов**
- **Улучшает все виды обмена веществ**



ЭКОфитол Эколаб

Входящий в состав артишока экстракт обладает следующими свойствами:

- **Защищает печень от негативного влияния лекарственных препаратов**
- **Ускоряет выработку и отток желчи**
- **Уменьшает токсическое воздействие алкоголя на печень**
- **Приводит в норму уровень холестерина и мочевины в крови**
- **Восстанавливает водно-солевой баланс в организме**
- **Способствует выведению избыточной жидкости из организма**

www.ekolab.ru

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЗАВТРАКИ ВКУСНЫЕ И

Быстро, вкусно, оригинально и сытно – вот основные требования к завтракам. Оцените рецепты наших читателей по всем перечисленным критериям – вам понравится!

Ведущая рубрики Элеонора АРЕФЬЕВА

ОВОЩНОЙ ОМЛЕТ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

Надо:
- стручковая фасоль – 200 г
- молодой кабачок – 1 шт.
- помидоры – 3 шт.
- яйца – 4 шт.
- соль, перец – по вкусу
- растительное масло – для запекания

У фасоли срезать хвостики, отварить до готовности кабачок, помидоры нарезать мелко кубиками. Все выложить на сковороду с маслом, добавить вареную фасоль, залить взбитыми яйцами, посолить, поперчить. Накрыть крышкой и тушить 15 мин.

(фото автора)



ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА «ЗАМОРСКИЕ»

Надо:
- яйца вареные – 5 шт.
- крабовые палочки – 10 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- мягкий творог – 4–5 ст. л.
- соль – по вкусу

В чашу блендера сложить желтки от вареных яиц, порезанные кусочками крабовые палочки и перемолоть. Добавить чеснок, пропущенный через пресс, соль и творожок, размешать до однородности, наполнить белки яиц – и ваш завтрак готов!

Александра Шейчук, г. Бобров, Воронежская обл.

(фото автора)



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Надо:
- мякоть тыквы – 300 г
- гречневая крупа – 100 г
- соль –1/2 ч. л.
- мед – 1 ч. л.
- маслины – для украшения

Гречку промыть и поставить варить, при этом посолить. Тыкву очистить, нарезать и добавить к гречке. Готовую кашу заправить маслом и медом, выложить на тарелку в виде собачки. Из маслин сделать глазки.

С.П. Тумко, г. Тольятти, Самарская обл.

(фото автора)

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ



ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ С ТВОРОГОМ

Надо:
- овсяные хлопья – 100 г
- вода – 300 мл
- корица – 1 ч. л.
- нежирный творог – 1 ст. л.
- фруктоза – 1 ч. л.

В хлопья добавляем корицу, заливаем водой и варим до готовности, помешивая. В готовое блюдо добавляем творог и фруктозу. Каша готовится быстро и заряжает энергией утром.

В.А. Бударина, г. Шахты, Ростовская обл.



ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО ИЗ АРХИВА «НС»

НЕОБЫЧНЫЕ

БЫСТРЫЕ ЧУДО-ГРЕНКИ

Хлеб нарезать ломтиками и обжарить их с двух сторон на растительном масле. Луковицу мелко нарезать, обжарить на масле с томатной пастой. Взбить яйцо с мукой, солью, перцем, толченым чесноком и орехами. Смешать эту смесь с жареным луком и намазать на гренки. Посыпать их измельченным зеленым луком и запекать в горячей духовке 5 мин.

М.Г. Константинова, п/о Добрецово, Костромская обл.

Надо:
- хлеб ржаной – 250 г
- лук репчатый – 1 шт.
- растительное масло – 3 ст. л.
- томатная паста – 1 ст. л.
- яйцо – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- молотые грецкие орехи – 1 ст. л.
- мука – 2 ст. л.
- зеленый лук – 1 небольшой пучок
- перец, соль – по вкусу



СУПЕРНЕЖНАЯ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Надо:
- творог – 600 г
- яйца – 2 шт.
- крахмал кукурузный – 4 ст. л.
- сметана 20% – 4 ст. л.
- сахар – 3 ст. л.
- ванильный сахар – 1 пакетик
- соль – по вкусу
- сливочное масло – для смазывания формы

В чашу выкладываем творог, 1 яйцо и белок, сметану, обычный и ванильный сахар, соль и крахмал. Один желток откладываем в сторону. Пробиваем погружным блендером до однородного состояния. Включаем духовку на 180 градусов. Форму обильно смазываем сливочным маслом. Выкладываем творожную массу в форму, разравниваем. Верх запеканки смазываем яичным желтком. Ставим форму с запеканкой в разогретую духовку и запекаем в течение 40 мин. Готовую запеканку достаем из духовки. Охлаждаем и нарезаем на порционные кусочки. Можно экспериментировать со вкусом запеканки, каждый раз добавляя в творожную массу любые фрукты, например манго или банан.

Наталья Орлова, г. Нижний Новгород (фото автора)

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

ВЫРАЩИВАЕМ



Рассказывает старший научный сотрудник ФГБНУ ВНИИС им. И.В. Мичурина, кандидат наук ***Николай ХРОМОВ***



Черешня и вкусна, и богата витаминами

Черешня, растущая на участке в Центральном регионе, разве не мечта? Мы все привыкли к тому, что эту ягоду к нам везут откуда-то с юга, там тепло и плоды вызревают практически в любой, даже малосолнечный год. В тех же районах, где не редкость возвратные заморозки, а солнышко большую часть года спит где-то в облаках, вырастить черешню не так просто. Однако в последние годы благодаря усилиям селекционеров выведено довольно большое количество сортов, сочетающих в себе десертный вкус плодов и высокую зимостойкость и даже устойчивость цветков к весенним заморозкам.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Все сорта черешни прекрасно размножаются прививкой. Для этого необходимо вырастить или приобрести подвой. Чаще всего это выращенный из семян сорт вишни Владимирская. Он отличается сдержанным ростом, очень сильной зимостойкостью, на нем сорт вступает в плодоношение довольно быстро.

Чтобы получить качественный подвойный материал, **выделенные из черешен косточки сразу же помещают во влажный песок, а осенью высевают в питательную почву**. На супесчаных и суглинистых почвах косточки заделывают на глубину 4–5 см, на более плотных – на 1–1,5 см мельче. Как правило, всходы появляются очень дружно, и, чтобы выросли полноценные растения, их необходимо безжалостно прореживать, оставляя расстояние порядка 15–18 см между ними. Естественно, что при выращивании сеянцев не обойтись без прополок, рыхления почвы и, конечно же, поливов. Обычно при хорошем уходе сеянцы готовы к прививке на второй год.

Прививку проводят весной (черенком) либо летом (почкой). Во втором случае расходуется в разы меньше прививочного материала, однако сеянцы вступают в плодоношение несколько позже.

Реже сортовые саженцы черешни выращивают, укореняя зеленые черенки, для этого необходимы чистосортные насаждения (маточники), с которых производится нарезка черенков, и теплицы, оборудованные туманообразующими установками и накрытые пленкой.

ВЫБОР МЕСТА И ПОЧВЫ

Черешня является довольно капризной культурой, **предпочитает хорошо освещенные почвы, лучше с южным ориентированием.**

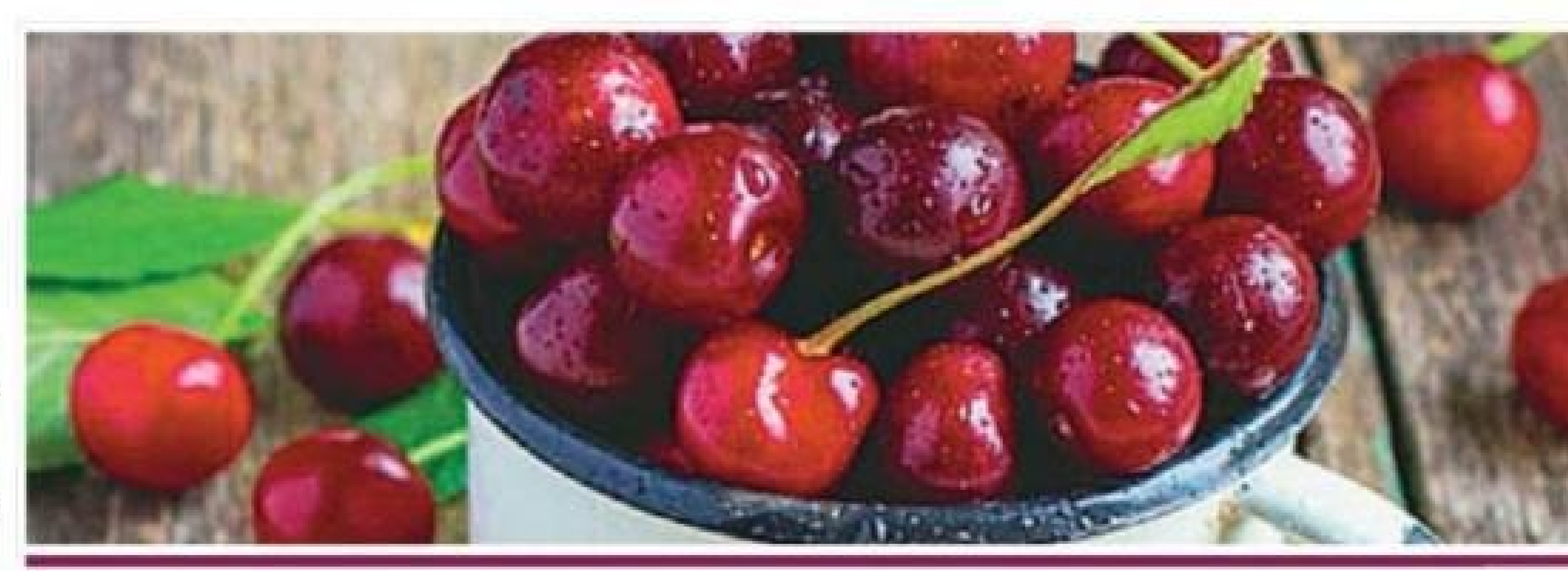
Можно размещать черешню рядом с домом, у естественных заграждений в виде плотных кустарников или деревьев с широкой кроной, однако тень они создавать не должны. Из большого разнообразия типов почв **черешня предпочитает питательные, влагообеспеченные, прекрасно, если они будут хорошо дренированными, супесчаными либо дерново-подзолистыми.**

Грунты из глины, особенно отличающиеся тяжелым механическим составом, не подходят, равно как и торфяники. Не рекомендуется высаживать черешню и на песках, причем тут даже не поможет внесение удобрений, которое может привести лишь к снижению зимостойкости. Грунты с частыми застоями влаги (после дождей, в весенний период) также лучше не использовать, это может привести к гибели растений. Вообще глубина расположения подземной воды обязательно должна быть не ближе 2,5–3 м от поверхности почвы, да и кислотность важна – идеально, если pH равен 6–6,5.

ВЫБИРАЕМ СОРТ

Среди сортов, характеризующихся повышенной зимостойкостью и довольно высокими вкусовыми качествами плодов, можно назвать следующие: Черная ранняя, Зорька, Ленинградская розовая, Ленинградская черная, Ленинградская красная плотная, Ипуть, Радица, Овстуженка, Речица, Ревна, Тютчевка, Брянская розовая.

ЧЕРЕШНЮ



ПОСАДКА

Максимально удачным временем посадки считается ранняя весна, обязательно до распускания почек. Сажают обычно двухлетние саженцы по схеме 5 х 3 м. Если хотите ежегодно быть с плодами, то для переопыления посадите пару сортов, которые цветут в один срок.

Высаживают саженцы в заблаговременно подготовленные лунки, размер которых зависит от размера корневой системы. Туда желательно внести 0,5 ведра компоста, 100–120 г суперфосфата и 40–50 г сернокислого калия. Все вносимое очень хорошо смешайте с почвой и создайте на дне ямки горку, на которую и поместите саженец, аккуратно расправив корни, после этого ямку засыпьте почвой, уплотните и полейте.

Как увлажните грунт, **сразу проведите мульчирование,** этот прием позволяет сохранить влагу в почве. Мульча – это все, что угодно: почва, перегной.



УХОД

К подкормкам приступают после вступления деревьев в плодоношение.

Чтобы **предотвратить солнечные ожоги зимой,** осенью ствол необходимо выбелить известью. Делать это нужно, когда дожди сменятся на снегопады, иначе слой извести может быть быстро смыт.

Довольно **часто растения повреждают грызуны.** В качестве профилактики необходимо убирать все ветви после обрезки, не допуская их скапливания на территории участка, а **штамбы нужно обернуть пластиковой сеткой,** закрепив ее обычной скрепкой либо, если растений немного, еловым лапником, который еще и неплохое средство от ранних заморозков.

Если вы все сделали правильно, то черешня отблагодарит вас прекрасным урожаем.

СБОР УРОЖАЯ

Снимают плоды обычно вместе с плодоножкой, и **обязательно это делать в сухую погоду.** Приступать к уборке удобнее всего, начиная с нижнего яруса кроны, постепенно переходя все выше и выше.

Собирать лучше в тару вместимостью не более 7–8 кг, в противном случае нижние плоды могут оказаться раздавленными.

Собранные плоды довольно хорошо хранятся. В условиях обычного холодильника могут абсолютно без изменений пролежать до двух недель, а если вы их завернете в специальную «дышащую» пленку, то даже до месяца.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА САЛАТЫ

Сейчас многие люди стараются питаться правильно, употребляя больше овощей и фруктов. Салаты при этом часто обходят вниманием, а зря. Это первая зелень, которую можно получить на своем участке, когда еще до урожая овощей и фруктов далеко.

Часто именно мужчины не едят салаты, презрительно называя их травой. И правда, многие салаты не имеют выраженного вкуса. Но зато отлично подчеркнут, например, вкус колбасы в бутерброде.

Ранней весной я сею обычные листовые салаты, одну строчку на ширину грядки, не более. Но густо. Нам хватает и в окрошку покрошить, и в салат, и на бутерброды. Я их просто прореживаю. А им на смену, попозже, я **сажаю салат кочанный, обычно ромэн.** Листовые салаты и приелись, и начинают быстро вянуть, горчить. А кочанный, наоборот, наливается, только успевай поливать, чтобы был хрустящим.

Еще я **всегда сею кресс-салат.** Его пряный горчичный привкус нравится мужчинам, он отлично оттеняет вкус окрошки.

Большой плюс этой зелени в том, что она скороспелая, как ревень, и холодостойкая. Заморозки игнорирует. Растет кресс-салат на любых почвах, так что место для него на дачном огороде выбрать не проблема. Но и нюанс в данном вопросе присутствует. Посадите на солнечном месте – будут у растения появляться цветочные стебли, а листья станут мелкими и грубыми. Так что рай для него – это влажные затененные места.

Я в течение лета высаживаю кресс-салат в огороде на открытой земле в несколько заходов, как снег сошел, почва чуток прогрелась, начиная с 25 апреля. И каждые 20 дней досаживаю семена. Поливаю часто, но не обильно, пару раз в неделю, в зависимости от погоды. Зелень срезаю при достижении высоты растения 10–12 см.

Екатерина Харчёвкина, пос. Любохна, Брянская обл.


КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»
СОВЕТская ЗАНАЧКА
ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ
КУПОН УЧАСТНИКА
ФАМИЛИЯ
ИМЯ
ОТЧЕСТВО
ДАТА РОЖДЕНИЯ
АДРЕС, ИНДЕКС
ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ
КЕМ ВЫДАН И КОГДА
КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН

Смотрите, что еще в продаже!

№ 4 апрель 2021
Газета «Народный совет» представляет
ПРОСТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!
Советы диетолога и шеф-повара
ВКУСНЫЕ ЗАВТРАКИ
Салаты
Блюда из курочки
Домашняя выпечка
Кулинарное путешествие в Польшу
ПОСТНОЕ МЕНЮ
16+
Подписаться можно с любого месяца! Индекс каталога Почты России: П5375

№ 5 май 2021
Газета «Народный совет» представляет
ДАЧНЫЙ СЕЗОН
Секреты больших урожаев
Боремся с болезнями и вредителями клубники
Незаслуженно забытая брюква
Спортивная площадка на участке своими руками
Выбираем сорта жгучего перца
Пенстемон чарует вас!
Лунно-посевной календарь на май
КАК ПАСЫНКОВАНИЕ ПОВЫШАЕТ УРОЖАИ
Подписаться можно с любого месяца! Индекс каталога Почты России: П5381

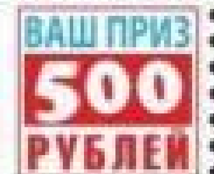
№ 4 апрель 2021
Газета «Народный совет» представляет
НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ
Для вашего здоровья
Можно ли предотвратить рак кожи?
Что поможет снизить давление
Тест: грозит ли вам болезнь легких?
Как не болеть весной
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПО БИБЛИИ
16+
Подписаться можно с любого месяца! Индекс каталога Почты России: П5379

РЕКЛАМА

Спрашивайте в киосках и супермаркетах

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!



Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила: в нем участвуют советы или рецепты читателей, присланные в «НС». Заполните купон участника (на следующей странице). Свои данные впишите аккуратным, разборчивым почерком, внимательно заполняя каждую строчку. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса «СОВЕТская заначка», держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим советом или рецептом пришлите нам по адресу: **105094, Москва, а/я 2, «Народный совет».**

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», ждите. Заслуженный приз вы получите в течение 1–1,5 месяца со дня опубликования вашего совета.

Победителями этого номера стали: С.П. Тумко, г. Тольятти Самарской обл. (стр. 18); Н. Орлова, г. Нижний Новгород (стр. 19).

ИЗДАНИЕ	ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГАХ
«Народный совет»	Официальный каталог Почты России «Подписные издания» **П1338**
Журнал «Просто Вкусно Полезно»	Каталог Почты России **П5375**
Журнал «Народные рецепты – Здоровье»	Каталог Почты России **П5379**
Журнал «Дачный сезон – советы читателей»	Каталог Почты России **П5381**



ВНИМАНИЕ!

Звоните и задавайте нам свои вопросы
в будние дни с 11.00 до 17.00 (по московскому времени)
по бесплатному телефону

 **8-800-250-27-28**

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ
БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!



**ИЛИ ПИШИТЕ НАМ ПО АДРЕСУ:
105094, МОСКВА, а/я 2
E-MAIL: INFO@NARSOVET.RU**

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ с 27 апреля 2021 года



А также:

- Какие перерывы положены тем, кто работает за компьютером
- Жилье. Сколько стоит обслуживание газового оборудования?
- Когда сельчан могут лишить надбавки к пенсии
- Обыск на выходе из магазина. Это законно?
- Можно ли сдавать комнату в коммунальной квартире?
- Как справиться с синдромом беспокойных ног
- Отдохнуть за один день – это реально!
- Золотистая смородина: вкусные ягоды и украшение сада

ПРОСТО АНЕКДОТЫ

– Пошли кофе попьем.
– У меня нет денег.
– Я угощаю.
– Тогда мне коньяк.

●●●

– Циля, привет! Выглядишь на все 100!
– Тю! Это таки килограмм или лет?

●●●

Эффект плацебо в медицине – это когда тебе озвучивают стоимость лечения и твой мозг решает, что у тебя уже ничего не болит.

●●●

Обращение в профсоюз:
– Скажите, что делать, если начальник на работе послал меня куда подальше?
– Требуйте сопроводительные документы, командировочные и путевой лист.

●●●

– Запомни, Василий, жизнь – это не семга, не осетрина и не красная икра. Жизнь – это килька в томате, максимум хек.
– С кем это ты, Петрович, разговариваешь?
– Кота жизни учу.

●●●

– Вот Марина – гений тайм-менеджмента, она успевает ко вторнику то, что вы успеваете только к пятнице.
– Устать?

●●●

Как можно считать меня трусом, если я пью лекарство, прочитав обо всех его побочных эффектах!

●●●

– Фаечка, ну шо ты все ноешь за ту юбку? Ну стала она тебе мала – так выкинь ее к чертовой матери, если она твою красоту уже не вмещает!..



Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС77-79864 от 25.12.20 г.

«Народный совет» № 17 (875) 

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель: ООО «ИМ Медиа»
Генеральный директор: Алексей Иванов
Исполнительный директор: Муза Монамс
Издатель: Александр Иоффе
Главный редактор: Клюев Антон Викторович
Дизайн и верстка: Руслан Сято, Элина Ульянова
Редакция: Элеонора Арефьева, Ирина Бовкун, Юлия Карзиер (зам. главного редактора), Лариса Пяткина, Наталья Студеникина, Мария Фесенко, Ирина Яковенко
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-76-08;
e-mail: tds@im-media.ru
Размещение рекламы:
Вероника Милоянина, тел. (495) 974-77-48
e-mail: adv@im-media.ru
Подписка с любого месяца на почте:
по каталогу Почты России «Подписные издания» индекс П1338

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет».
Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано ООО «МДМ-ПЕЧАТЬ»
Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр., 114
Тираж 190 000 экз.
Дата выхода в свет 20.04.2021 г.
Адрес редакции, издателя:
Россия, 105094, Москва, ул. Золотая, д. 11, помещение 7А28.
Тел. (495) 974-74-03
www.im-media.ru
e-mail: info@narsovet.ru
Цена свободная

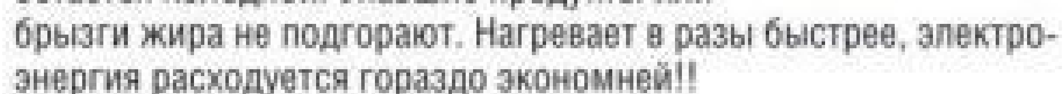
ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Плита индукционная (настольная)

~~3800 руб.~~ 1990 руб.



Незаменимая кухонная техника не только для дачи, но и для владельцев маленькой кухни. Легкая, компактная, высокоэффективная. Регулируемая мощность. Посуда быстро нагревается, а поверхность плиты остается холодной. Упавшие продукты или брызги жира не подгорают. Нагревает в разы быстрее, электроэнергия расходуется гораздо экономней!!



Чудо-шланг + ПОДАРОК!

30 м – 990 руб.,
45 м – 1390 руб.,
60 м – 1790 руб.



Уникальный шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего – износостойкого из нейлона. Конструкция два в одном позволяет шлангу увеличиваться в размерах до 3 раз от своего изначального размера под напором воды! Благодаря уникальной конструкции шланга вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. При этом он действительно компактен и занимает очень мало места при хранении или перевозке.

КУПИТЕ ЧУДО-ШЛАНГ И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК РАЗНОРЕЖИМНЫЙ САДОВЫЙ ПИСТОЛЕТ!

Светильник «Чемпион» с солнечной батареей!

Суперцена 1190 руб.

+ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!



Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство power bank. Создает круговое освещение на 360 градусов и виден даже с расстояния 3 километра. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, в кемпинге на природе и т. д. вам не придется переживать, что в самый ответственный момент вы останетесь без мощного источника света. Кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Кроме того, вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

Массажная подушка с функцией прогрева

~~3800 руб.~~
1990 руб.



Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка-Ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки массажиста промассируют ваши проблемные зоны. Ощутите приятное тепло и легкость в болезненных зонах. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.

Культиватор «Торнадо»

~~2300 руб.~~ 1690 руб.



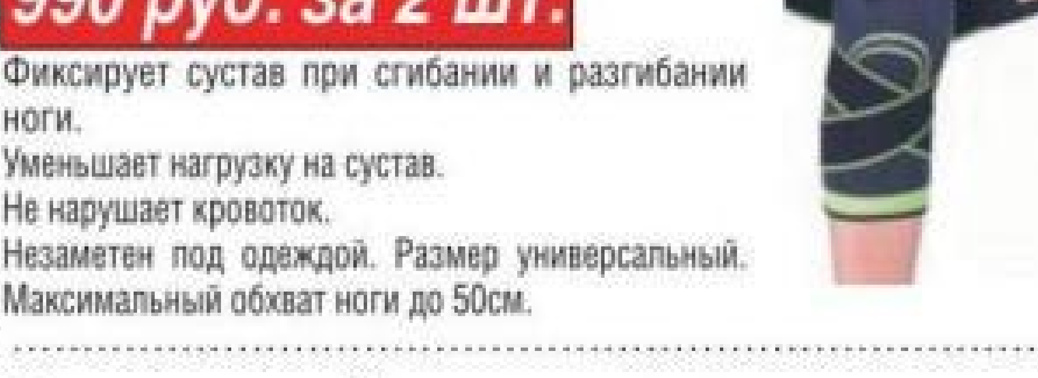
Этот ручной садово-огородный инструмент предназначен для следующих работ: рыхление (перекопка) почвы на глубину 20 см под посадку; удаление сорняков; разработка целинных участков; обработка приствольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой культиватор позволяет вам работать в 3–5 раз эффективнее. При работе с культиватором «Торнадо» нагрузка равномерно распределится по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке вам не нужно пригибаться к земле. Теперь обрабатывать почву стало настолько легко, что им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

Наколенник «Двигайся легко»

990 руб. за 2 шт.

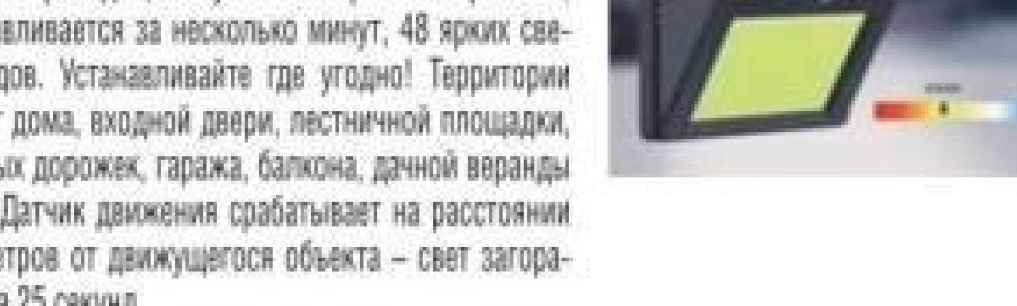


Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги.
Уменьшает нагрузку на сустав.
Не нарушает кровоток.
Незаметен под одеждой. Размер универсальный.
Максимальный обхват ноги до 50см.



Светодиодный прожектор с датчиком движения на солнечной батарее

Суперцена 990 руб.



Обеспечит отличное освещение везде, как на улице так и в помещении! Работает от солнечной батареи: никаких проводов, не нужна электрическая розетка, устанавливается за несколько минут, 48 ярких светодиодов. Устанавливайте где угодно! Территории вокруг дома, входной двери, лестничной площадки, садовых дорожек, гаража, балкона, дачной веранды и т.д. Датчик движения срабатывает на расстоянии 3-5 метров от движущегося объекта – свет загорается на 25 секунд.
Датчик света автоматически включает фонарь ночью и выключает днем.
Для зарядки устройству хватит всего трех часов даже при малосолнечной погоде. Не боится неблагоприятных воздействий окружающей среды – работает в дождь и снег.

Матрас-топпер

Суперцена от 1690 руб.

Размеры (см): 70x200, 90x200, 120x200, 140x200, 160x200

Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно





~~1490 руб.~~ 790 руб.



Щетка с магнитами не представляет собой сложного устройства, но, как мы знаем, все гениальное – просто! Ее конструкция – это просто две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. У вас больше не будет необходимости балансировать на краю открытого окна, и вам все равно, на каком этаже вы находитесь, поскольку производящий уборку человек находится внутри помещения. С магнитной щеткой вы легко помоете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Купив магнитную щетку, вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна без разводов вам гарантированы!

Самогонный аппарат «Маруся»

~~2900 руб.~~ 1690 руб.

Производит 1000 мл самогона в час!
Не требует водопровода.
Подробная инструкция.
Производство Россия.

НОВИНКА

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ КОНЬЯКА В ПОДАРОК!

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 ШТУКИ

2 шт. 990 руб.

Устройство для отпугивания мышей, тараканов, жуков, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. В него встроен уютный ночник.

Утилизатор отходов «Санэкс»

1290 руб.

Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения к центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Значительно упростить задачу может САНЭКС для септиков и выгребных ям. Переработает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения, содержание выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 г хватит на четыре летних сезона.

Авточехлы «Новая жизнь»

~~2990 руб.~~ 1990 руб.

Изготовлены из специальной трехслойной ткани «Вин-Люкс»
Размеры чехлов универсальны, подходят для любой машины.

Фотошторы + тюль В ПОДАРОК!

~~2990 руб.~~ 1990 руб.

3D печать – цветы, как живые! Габардин: 145 × 260 см – 2 шт.

«Золотое искушение» «Цветочная композиция»

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

3 бюстгальтера в комплекте

~~1710 руб.~~ 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт; без петелек, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размер «Ах Бра» совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки)
Размеры: S 40–42, M 42–44, L 46–48, XL 50–52, XXL 52–54, XXXL 54–56.

Лента «Супер Фикс»

1 шт. 690 руб.
2 шт. 990 руб.



Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т. д Изделие легко зафиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и так далее) и образует там герметичное соединение. Суперлента заклеит влажную поверхность даже под водой!

Увеличительные очки-лупа BIG VISION (Биг Вижн)

1 шт. 790 руб.
2 шт. 990 руб.



Очки-лупа «Биг Вижн» дают визуальное увеличение любого предмета на 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Электрический измельчитель «Молния»

~~1490 руб.~~ 1290 руб.

«Молния» – незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; вместительную чашу; высокую скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ. ВРЕМЯ РАБОТЫ С 9:00 ДО 20:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)